

## Bärlauch-Hefeknoten



Luftiger Hefeteig mit tollem Aroma von frischem Bärlauch

2

---

Zubereitungszeit:

Wartezeit:

Backzeit: 30 min

---

## ZUTATEN

Für 2 Brote

1 kg Weizenmehl

20 g Salz

7 g frische Hefe (oder 2-3 g Trockenhefe)

300 g Milch, lauwarm

300 g Wasser, lauwarm

30 g weiche Butter

## Für die Füllung

100 g frischer Bärlauch  
50 g Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, die frische Hefe darüber bröseln. Wasser und Milch mischen und bis auf ein Drittel zu den trocknen Zutaten geben. 5 Minuten auf kleinster Stufe in der Küchenmaschine kneten, dabei nach und nach die restliche Flüssigkeit (nach Gefühl) dazugeben. Zum Schluss die weiche Butter zugeben und den Teig 8-10 Minuten auf zweiter Stufe verkneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst.
2. Den Teig abdecken und für mindestens 3 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppelt haben, bevor er weiterverarbeitet wird.
3. Inzwischen für die Füllung den Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken. Das Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.
4. Nach der Ruhezeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei Hälften teilen. Die eine Teighälfte zum Rechteck (ca. 40 x 55 cm) ausrollen. Mit einem Pizzaschneider oder scharfen Messer den Teig in drei gleichbreite Streifen schneiden.
5. Die Hälfte der Füllung mittig auf jedem Streifen verteilen. Nun jeden Streifen zu einem Strang aufrollen. Alle drei Stränge nebeneinanderlegen und zu einem Zopf flechten. Den Zopf zu einer Schnecke aufrollen und das Ende unter dem Knoten verstecken.
6. Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren.
7. Die Teigknoten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, abdecken und für eine Stunde gehen lassen.
8. Inzwischen den Backofen bei auf 210°C Heißluft vorheizen.
9. Nach der Ruhezeit die Knoten mit Wasser besprühen und ca. 30 Minuten mit viel Dampf backen.